

# POR QUÉ ser agradecido HACE BIEN

*Estudios recientes muestran que cultivar la gratitud de manera consciente e incluso algo forzada —por ejemplo, pensando en cosas por las que estar agradecido— tiene efectos insospechadamente positivos en la salud física y mental.*

Por **SOFÍA BEUCHAT**. Ilustración: **FRANCISCO JAVIER OLEA**.

**A**gradecer por el agua caliente de la ducha, porque el conserje del edificio nos saludó amablemente en la mañana, porque nuestro hijo nos dio un abrazo, porque pudimos reunirnos con una vieja amistad a la que no veíamos hace mucho. Agradecer por lo que sea y como se pueda. Cada vez más, en la consulta de un psicólogo o psiquiatra, muchas personas reciben la instrucción de hacer este ejercicio. A veces, el listado se hace ahí mismo, con ayuda profesional; otras veces, es una tarea para la casa. Una tarea que puede adquirir también otros formatos, como el “diario de gratitud”, un cuaderno en el que se deben apuntar cada mañana —o cada noche, si la persona lo prefiere— al menos tres cosas por las que sentirse agradecido, o “la carta de gratitud”, que se escribe a alguien que nos ha ayudado de alguna manera y que, idealmente, debe hacerse llegar al aludido.

Al comienzo, muchos pacientes reaccionan con algo de distancia, especialmente en el caso de los adultos. Porque esto de hacer listas, de anotar cosas positivas, evoca un poco lo que haría una adolescente en su diario de vida; parece algo superficial, incluso infantil. Pero estas herramientas terapéuticas relacionadas con el cultivo de la gratitud; es decir, con ser capaz de reconocer y apreciar lo que se recibe —sea tangible o intangible— están experimentando un verdadero auge entre los expertos en salud mental. Y hay razones para ello.

—Se están usando mucho, porque en los últimos años han comenzado a aparecer muchas investigaciones que

“Podemos escoger la gratitud incluso cuando no la sentimos. Esto hace que nuestra vida, y la de los otros, sea mejor”, dice el psicólogo Robert Emmons.

---

prueban su efectividad —explica María Ignacia Vera, psicóloga infanto-juvenil y docente de la Universidad de Los Andes—. Hoy sabemos que hacer este tipo de listas tiene un efecto neurobiológico; es decir, produce cambios en la corteza prefrontal, la parte más evolucionada del cerebro, que se traducen en mejoras importantes en la salud física y mental. Las asociaciones, en este sentido, son bastante robustas al vincular el cultivo de actitudes de gratitud con todo lo relacionado con el bienestar personal, en lo físico y mental. Por ejemplo, con la calidad del sueño o el alivio de la ansiedad.

Uno de los primeros en arrojar luz sobre este fenómeno fue el psicólogo Robert A. Emmons, Ph.D., profesor de la Universidad de California en Davis, quien en 2004 lanzó su libro *The Psychology of Gratitude*, de corte más bien académico, y en 2013 sacó un nuevo volumen, esta vez dirigido a un público más general: *Gratitude Works!*, donde propone un plan para “crear prosperidad emocional” a través de ejercicios simples de gratitud. Desde su oficina en California, comenta con entusiasmo:

—Llegué a trabajar con el tema de la gratitud por un encargo: fui invitado a una conferencia científica en la que se me pidió que fuera el experto en el tema. Me puse a investigar inmediatamente, porque en ese tiempo (20 años atrás) no había nada. Es el mejor encargo que he recibido. ¡No me puedo imaginar un tema más inspirador! Y las investigaciones han podido ayudar a mucha gente.

Para Emmons, la gratitud es, antes que nada, una elección. Una actitud ante la vida que se escoge a consciencia y que va mucho más allá de simplemente pronunciar la palabra “gracias”:

—La gratitud es fundamentalmente una manera de ver la vida. Viene de reconocer que ella no nos debe nada y que todo lo que tenemos es un regalo. La podemos escoger incluso cuando no la sentimos espontáneamente. Y esto hace que nuestra vida, y la de los otros, sea mejor. Yo la defino como la afirmación de todo lo bueno que nos toca vivir, y el reconocimiento de que todo ese bien, al menos parcialmente, nace fuera de nosotros y por eso debe entenderse como un regalo.

## MÁS GRATITUD, MEJOR SALUD

Los beneficios físicos y mentales que se atribuyen a la gratitud no son meras especulaciones, sino que tienen asidero científico. La mayoría de los estudios científicos





“La gratitud puede rescatar futuras ansiedades de la negatividad”, dice el psicólogo Robert Emmons.



Karson McGinley, colaboradora del Chopra Center, propone meditaciones guiadas que estimulan la gratitud.

## Según la psicóloga María Ignacia Vera, hacer listas de gratitud produce cambios a nivel cerebral.

en esta línea son de comienzos de la última década y se vinculan con la neurociencia. En 2015, por ejemplo, el Dr. Glen R. Fox, neurocientífico de la Universidad de California del Sur, estudió las respuestas del cerebro frente a sentimientos de gratitud con la tecnología de resonancia magnética funcional, y descubrió que junto con ella se activan las áreas del cerebro relacionadas con la moralidad, la gratificación y el juicio. Desde la Universidad de Berkeley, el investigador Michael McCullough ha estudiado cómo la gratitud también potencia mejores relaciones interpersonales. Las expresiones de gratitud hacia los otros, según los hallazgos de McCullough, aumentan la probabilidad de que las personas tengan actitudes pro-sociales (es decir, conductas destinadas a beneficiar a otros) a futuro.

Los estudios de Dr. Emmons, por otro lado, muestran que las personas que cultivan la gratitud intencionalmente desarrollan en solo diez semanas un mayor optimismo, el que a su vez se traduce en un mayor autocuidado. Esto mejora los índices generales de la salud: las personas comienzan a comer mejor, a hacer más ejercicio, incluso a tener mejores relaciones interpersonales. Y tienen más adherencia a los tratamientos médicos, claro indicador de una mejor salud general.

—Mis investigaciones muestran que la gratitud puede curar viejas heridas, dolores actuales y rescatar futuras ansiedades de la negatividad —dice Emmons—. También energizan, porque ayudan a mirar la vida por un lente de agradecimiento que atenúa la sensación de desgaste y cansancio. Al usar las herramientas de la gratitud, la vida puede cambiar, como si fueran un botón de reseteo. Han demostrado que pueden, de manera significativa y sostenible, ayudar a lidiar con el estrés y aumentar la sensación general de bienestar.

### REDIRIGIR EL PENSAMIENTO

Para obtener los resultados esperados, las herramientas terapéuticas relacionadas con la gratitud pueden utilizarse tanto dentro de un tratamiento profesional, con psicólogos o psiquiatras, como en un proceso de búsqueda personal. Pero, en ambos casos, es importante usarlas de la manera correcta y evitar las expectativas no realistas.

Emmons explica que los diarios de gratitud no son meras listas, como las cosas que llenan la agenda de pendientes. Su sentido es y debe ser más profundo para que cumplan su objetivo sanador.

—No se trata solo de anotar un montón de cosas agradables o placenteras de nuestra vida —precisa—. Lo principal es establecer el hábito de prestar atención a las cosas que inspiren gratitud y las listas son una buena manera de lograrlo. A mis pacientes les recomiendo que, al hacer este ejercicio, consideren cada una de las cosas que anotan como un regalo; deben hacer el esfuerzo consciente de asociar la palabra “gracias” con el concepto de “regalo”. La instrucción es tomar consciencia de lo que se agradece y darle el tiempo de saborearlo. No deben apurarse al hacer su lista, como si fuera solo una tarea más por hacer —explica.

La psicóloga María Ignacia Vera agrega:

—Es importante agradecer por lo pequeño, cotidiano y simple, no por las grandes cosas como estar casado o tener hijos, porque la idea del uso terapéutico de la gratitud es justamente ayudar a la mente a ver lo que no ve, a descubrir lo positivo que normalmente pasa un poco inadvertido. Por eso estas técnicas se usan mucho en tratamientos para la depresión, la ansiedad y el estrés excesivo, donde las personas tienden a observar la realidad con sesgos negativos. También podrían ser una herramienta útil, por ejemplo, para tratar a víctimas de violencia.

En su consulta, Vera ha tenido éxito con la gratitud al incluirla como una herramienta más dentro de una estrategia más completa, que incorpora varios métodos asociados con el *mindfulness*. Esta práctica basada en la meditación vipassana, también conocida como atención plena o conciencia plena, consiste en estar atento de manera intencional a lo que hacemos, sin juzgar, apegar-se o rechazar la experiencia. Por eso, además de las listas y diarios de gratitud, María Ignacia trabaja con la instalación de pequeños rituales en la vida cotidiana de sus pacientes, como el hábito de dejar un par de minutos al día para dar gracias por algo o preocuparse de realizar alguna acción —un favor, por ejemplo— que despierte el agradecimiento desde otras personas hacia uno y así generar un círculo virtuoso.

—A pesar de haber tenido un mal día, uno siempre tiene algo que agradecer. Tomar consciencia de esto hace que las personas se sientan bien y emprendan más conductas bondadosas. Se redirige el pensamiento hacia lo positivo —explica.

Para Karson McGinley, colaboradora del Chopra Center, a medida en que se pone atención a todo lo que merece agradecimiento, las personas logran conectarse con una felicidad profunda que es parte inherente de la naturaleza humana. Desde su centro holístico en San Diego, comenta:

—La gratitud, un estado de apreciación por lo que es, funciona como una especie de magneto. Si te enfocas en las cosas que están funcionando bien, invitas a que más cosas vayan mejor en tu vida. La gratitud nace desde adentro. Por eso, antes de poder expresarla de manera auténtica, es importante conectarse con lo bueno. No es algo que simplemente sucede; la gratitud es una decisión, algo que tienes que trabajar para fortalecer, hasta que eventualmente se convierte en parte de tu vida.

En este sentido, las listas de gratitud —opina Karson— son buenas justamente porque te ayudan a comenzar o terminar el día en un estado positivo, con el foco puesto en lo bueno que nos sucede. En este sentido, las meditaciones guiadas son una herramienta útil:

—La meditación ayuda a incorporar la gratitud a la vida porque mueve la consciencia fuera de lo racional y la acerca al corazón, que es donde esta emoción se siente. Hay una meditación específica, por ejemplo, que ayuda a sentir gratitud hacia personas que te han herido. Este tipo de meditación te enseña a entender que todas las personas que están en nuestras vidas están ahí por algún propósito, lo que significa que puedes agradecerles por lo aprendido y aprender a practicar el perdón. ■